



7 月 献 立 表



7・8月の給食目標は「暑さに負けない身体をつくろう。」です

目黒区立第十一中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力のもとになる		食育メモ	エネルギー たんぱく質
			1群：魚・肉・卵・豆・豆製品	2群：牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：米・パン・いも・砂糖	6群：油脂		
1月	たこめし 僧兵汁 大豆とじゃこの絡め煮	○	まだこ,たまご,豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ,大豆	ちりめんじゃこ,牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	玉葱,だいこん,にんにく	米,はいが米,砂糖,こんにやく,じゃがいも,さつまいも,片栗粉	油,ごま	半夏生にたこを食べる習慣がある地域もあるそうです。	760 kcal 31.4 g
2火	胚芽パン なすのミートグラタン 切干大根とツナのサラダ 果物(河内晩柑)	○	ベーコン,豚ひき肉,まぐろ缶詰	ピザチーズ,牛乳	ホールトマト,パセリ,にんじん	なす,玉葱,もやし,切干大根,きゅうり	胚芽パン,薄力粉,じゃがいも,パン粉,砂糖	油,ごま	ミートグラタンはソースから給食室で手作ります。	765 kcal 34.1 g
3水	鶏ひき肉とバジルのガバオライス風 春雨ともやしの海鮮スープ 果物(すいか)	○	鶏ひき肉,鶏肉,むきえび,いか	牛乳	パセリ,にんじん,赤ピーマン,バジル,こまつな,たかのつめ	にんにく,玉葱,コーン,黄ピーマン,しょうが,もやし,レモン,すいか	米,精麦,砂糖,片栗粉,緑豆はるさめ	油,ごま	東京都でとれた生のバジルの葉を使用します。	773 kcal 34.7 g
4木	ごはん さばの塩こうじ焼き 野菜とじゃこの梅しそ和え にらたま汁	○	まさば,豆腐,たまご	ちりめんじゃこ,わかめ,牛乳	こまつな,にんじん,しそ葉,にら	しょうが,もやし,梅干,玉葱	米,はいが米,砂糖,片栗粉	ごま油,ごま	一汁二菜の献立で和食の良さを見直しましょう。	750 kcal 36.8 g
5金	七夕☆五目寿司 おくら入り☆天の川そうめん汁 きな粉豆乳かん黒蜜かけ	○	凍り豆腐,油揚げ,たまご,焼き竹輪,豆腐,きな粉,豆乳	牛乳,生クリーム	にんじん,さやいんげん,オクラ	かんぴょう	米,砂糖,砂糖,そうめん,焼きふ,黒みつ	油,ごま	七夕に合わせて七夕の夜空に見たてた献立がです。	789 kcal 28.0 g
8月	ごまごはん かつおのねぎ塩だれ 大豆の五目味噌煮 沢煮椀	○	かつお 角切り,焼き竹輪,大豆,赤みそ,豚肉	切り昆布,牛乳	にんじん,さやいんげん,こまつな	しょうが,レモン,長ねぎ,ごぼう,しょうが,たけのこ	米,はいが米,片栗粉,薄力粉,砂糖,こんにやく,じゃがいも	ごま油,ごま油	かつおには不足しがちな鉄分が多く含まれます。	772 kcal 35.7 g
9火	枝豆チャーハン 中華風冬瓜のスープ 果物(メロン)	○	たまご,豚ひき肉,鶏肉,豆腐	ちりめんじゃこ,牛乳	にんじん,こまつな	たけのこ,長ねぎ,えだめ,玉葱,とうがら,しょうが,メロン	米,精麦,片栗粉	油,ごま	ゆでた枝豆をさやから出してチャーハンにします。	760 kcal 34.0 g
10水	ジャージャー麺 フルーツポンチ 朝取りとうもろこし	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ,八丁みそ	牛乳	にんじん,にら	しょうが,にんにく,玉葱,たけのこ,長ねぎ,もやし,切干大根,きゅうり,ぶどう缶,かん缶,バイン缶,レモン,とうもろこし	蒸し中華麺,砂糖,砂糖	油,ごま	東京都でとれた新鮮なとうもろこしを蒸します。	806 kcal 31.8 g
11木	ごはん 高野豆腐の卵とじ じゃが芋のみそきんぴら わかめと鶏のうすくず汁	○	凍り豆腐,たまご,豚肉,赤みそ,鶏肉,豆腐	ちりめんじゃこ,わかめ,牛乳	にんじん,こまつな	切干大根,ごぼう,しょうが,長ねぎ	米,はいが米,砂糖,じゃがいも,糸こんにやく,片栗粉	油,ごま	一汁二菜の献立で和食の良さを見直しましょう。	756 kcal 33.8 g
12金	ベーコンと夏野菜のピラフ チキンピーズ キャベツのザワークラウト風	○	ベーコン,鶏肉,鶏肉,いんげんまめ,大豆	粉チーズ,牛乳	赤ピーマン,にんじん,ホールトマト,パセリ	にんにく,玉葱,ズッキーニ,コーン,マッシュルーム缶,黄ピーマン,キャベツ,きゅうり,レモン	米,精麦,じゃがいも,薄力粉,砂糖	バター,油	東京都でとれた夏野菜をピラフに使います。	772 kcal 29.9 g
16火	夏野菜のスープカレー風 海藻のしおさいサラダ 果物(オレンジ)	○	ベーコン,豚肉	粉チーズ,寒天,ひじき,ちりめんじゃこ,牛乳	にんじん,トマト,日本かぼちゃ,さやいんげん,こまつな	にんにく,しょうが,玉葱,マッシュルーム缶,なす,ズッキーニ,きゅうり,長ねぎ,パレンシアオレンジ	米,精麦,じゃがいも,砂糖,薄力粉	バター,油,ごま	目黒区立中学校全校の給食でカレーの献立がです。	832 kcal 27.4 g
17水	ルーローハン 紫菜風のりと豆腐のスープ 豆乳花	○	豚肉,うずら卵,鶏肉,豆腐,豆乳	焼きのり,牛乳	にんじん,チンゲンツアイ,こまつな	しょうが,にんにく,もやし,たけのこ,長ねぎ	米,精麦,砂糖,片栗粉,砂糖,水あめ	油,ごま油,ごま	エンジョイ八中に合わせて八中の献立を取り入れます。	781 kcal 34.1 g
18木	セサミパン あじのマリネ パスタ入りラタトゥイユ ポテトとハムのポパイソテー	○	まあじ,ベーコン,ハム	牛乳	パセリ,赤ピーマン,トマト,ほうれんそう	玉葱,レモン,にんにく,黄ピーマン,セロリ,なす,ズッキーニ,コーン	セサミパン,片栗粉,薄力粉,砂糖,マカロニ,じゃがいも	油,オリーブ油	オリンピックが行われるフランスの料理を取り入れます。	751 kcal 33.6 g

7月給食回数 13 回



8 月 献 立 表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力のもとになる		食育メモ	エネルギー たんぱく質
			1群：魚・肉・卵・豆・豆製品	2群：牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群：緑黄色野菜	4群：その他の野菜・果物	5群：米・パン・いも・砂糖	6群：油脂		
27火	チキンカレーライス ひじきと切干大根とハムのサラダ	○	鶏肉,ハム	ひじき,牛乳	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉葱,マーマレード,きゅうり,切干大根,長ねぎ	米,精麦,じゃがいも,薄力粉,砂糖	油,バター,ごま	夏休み明け最初の給食はカレーライスです。	794 kcal 28.1 g
28水	じゃこと青菜のチャーハン えびといかと冬瓜のスパイススープ サイダーゼリー	○	豚ひき肉,鶏肉,豆腐,むきえび,いか,うずら卵	ちりめんじゃこ,牛乳	にんじん,こまつな	たけのこ,しょうが,長ねぎ,玉葱,とうがら,みかん缶	米,はいが米,片栗粉,砂糖	油,ごま	冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。	755 kcal 33.8 g
29木	豚肉と野菜のうま煮丼 キャベツとじゃがいものみそ汁 果物(梨)	○	豚肉,うずら卵,凍り豆腐,豆腐,白みそ,赤みそ	わかめ,牛乳	にんじん,こまつな	しょうが,玉葱,たけのこ,キャベツ,梨	米,はいが米,砂糖,片栗粉,じゃがいも	油,ごま	うま煮丼には9種類の具が入っています。	765 kcal 30.1 g
30金	夏野菜とツナのトマトスパゲティ ピクルス ブルーベリーヨーグルト	○	ベーコン,まぐろ缶詰	プレーンヨーグルト,牛乳	にんじん,ホールトマト	にんにく,しょうが,玉葱,セロリ,コーン,マッシュルーム缶,なす,ズッキーニ,だいこん,きゅうり,ブルーベリー,レモン	スパゲティ,砂糖,砂糖	オリーブ油,バター,油	831(ヤサイ)の日に夏野菜をたっぷり使います。	757 kcal 28.2 g

※ 納入等の都合により献立内容や食材等が変更になることがあります。

7.8月平均エネルギー771kcal、たんぱく質31.4g、脂質24.0g、塩分2.8g

◇ 今月の東京都産食材：バジル・トマト・ナス・じゃがいも・玉ねぎ・ズッキーニ・とうもろこしなどを使用する予定です。

8月給食回数 4 回